consejos para padres



La fórmula de *¡Podemos!* para una vida saludable y activa



Aprenda lo fácil que es ayudar a su familia a llevar un estilo de vida activo y a mantener un peso saludable.

Es tan simple como sumar:

alimentación adecuada + actividad física = una vida saludable y activa.

Comer saludablemente y realizar más actividad física son la clave para lograr una vida más sana para usted y para sus seres queridos. ¡Empiece a partir de hoy!

Alimentación

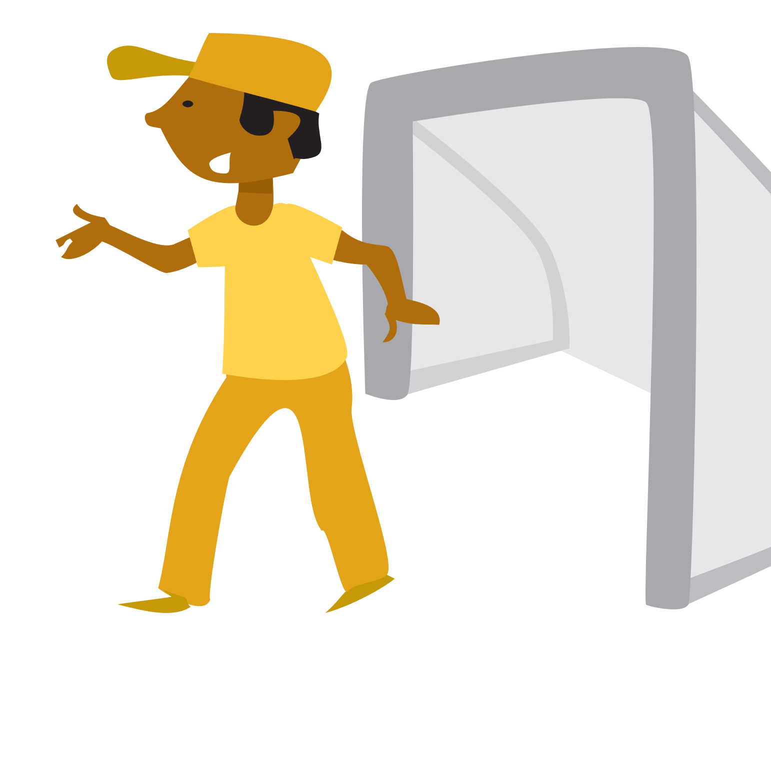
- Añada manzanas, fresas o bananas al cereal integral favorito de la familia.
- Pida una ensalada verde en lugar de papas fritas. Ordene el aderezo aparte y solo use la mitad.
- Tome agua, leche sin grasa o baja en grasa, en lugar de sodas u otras bebidas con azúcar.
- Sazone su comida con hierbas, especias y condimentos sin sodio, en lugar de sal.
- Utilice salsas y aderezos sin grasa o bajos en grasa.
- Para postre o refrigerio, coma fruta fresca.
- Cocine alimentos al vapor, a la parrilla o al horno, en lugar de fritos.
- No coma muy tarde en la noche.
- Compre carnes magras (con poca grasa) como el pollo o el pavo, en lugar de carnes de res o de cerdo. Y quite la piel al pollo o pavo antes de comer.
- Cuando coma en un restaurante, comparta su plato con un familiar. En casa, coma en platos más pequeños y no repita.



Actividad física

- Salga a dar una caminata con su familia después de la cena.
- Haga sentadillas frente al televisor y motive a que sus hijos compitan sobre quién hace más sentadillas en un minuto.
- Lleve a sus hijos a la escuela caminando.
- Baile con sus hijos o asistan a clases de Zumba juntos.
- Anote a sus hijos en equipos deportivos en su comunidad. Corra o camine alrededor de la cancha mientras sus hijos practican deportes.
- Use las escaleras en lugar del elevador y motive a sus hijos a que compitan sobre quién llegará primero.
- Opte por caminar los domingos, en lugar de manejar.
- Camine durante la hora de almuerzo o camine con su perro en el parque o en su vecindario.
- Bájese del autobús una parada antes de la suya, y camine hasta su destino.
- Estaciónese lejos de la tienda, y camine.







¡Podemos!® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). ***¡Podemos!*** ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.

Para obtener más información, visite http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol o llame al 1-866-359-3226.

